
7 Façons de tomber enceinte
Naturellement
femme enceinte

Sommaire



Je ne suis pas médecin ni nutritionniste.

Je n’ai pas fait d’études médicales. Mais j’en sais pourtant plus sur la grossesse et l'infertilité que beaucoup. J'ai apris beaucoup sur la grossesse en lisant et je passais et je passe encore de longues heures sur les forums et les blogs spécialisés qui traitent d’infertilité et de solutions pour tomber enceinte rapidement.

J’ai épluché ainsi des centaines de pages, d’articles, de documents… Je dévorais toutes les informations qui me tombaient sous la main, et aussi en vivant moi-même 4 grossesses dont la 1ere a été difficile à avoir… Oui , moi aussi je suis passée par là et je sais donc ce que vous vivez et ce que vous resentez.

De quel droit vais-je donc vous parler de sujets si sérieux sans être une « professionnelle de la santé ? Mon expérience, je l’ai acquise en essayant de concevoir. C'est tous simplement ça, pour l'avoir veccu.

BONNE LECTURE

Méthode classique pour tomber enceinte

Même quand tous les espoirs d'avoir un bébé semblent perdus, il y a toujours des choses à tenter pour devenir maman.

vous rencontrez des problèmes pour concevoir un bébé? Vous avez sûrement déjà essayé certaines méthodes, passé par des médecins, pris des médicaments mais hélas toujours rien...

Je vous confis que je suis moi même passée par là, j'ai mis plusieurs mois, meme de très longs mois d'attente pour pouvoir enfin avoir l'immense joie d'être enfin enceinte!

Je vais tout d'abord vous exposer quelques méthodes traditionnelles courantes à ne pas négliger. Certaines ont fait leurs preuves.

Maintenir la zen-attitude



Pour faciliter vos chances d'avoir un bébé, détendez-vous!

Le stress, en plus de tout ce qu'il enclenche, perturbe également les hormones sexuelles. Homme ou femme c'est pareil!

L'effet du stress est néfaste sur la fertilité. Pour faciliter vos chances d'avoir un bébé, détendez-vous!

Les hommes

Le stress dégraderait la qualité du sperme et rendrait les hommes infertiles selon une nouvelle étude scientifique américaine.
Les hommes stressés ont moins de spermatozoïdes et ont plus de problèmes de fertilité que les « zens » d'après les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale Fertility and Sterility. Cette étude sur les liens entre stress et fertilité masculine a été menée sur 193 hommes âgés de 38 à 49 ans, sélectionnés par l'Université de Columbia (New-York) parmi les participants à une plus vaste étude sur les liens entre environnement et fertilité menée à Oakland (Californie). Les volontaires ont rendu compte de leur état de stress subjectif et objectif (lié à des évènements particuliers). Les chercheurs ont analysés la quantité, la qualité, la concentration et la mobilité de leur sperme.

Le stress est un facteur déterminant dans la conception. Il peut retarder la grossesse et augmenter les risques d'infertilités féminines mais aussi dégrader la qualité du sperme.

Le stress nuit à la qualité du sperme

Que ce soit le stress du au travail ou aux préoccupations sur la reproduction, il entraîne une diminution des niveaux de testostérone. Et, quand les spermatozoïdes sont plus lents et plus faibles, ils ont plus de difficulté à féconder l'ovule.
« Moins nombreux, moins concentrés, moins mobiles et parfois déformés, les spermatozoïdes pourraient à eux-seuls être des biomarqueurs du niveau de stress chez un homme » explique le Dr Pam Litvak, professeur agrégé d'épidémiologie à la Mailman School of Public Health.

Les hormones stéroïdes réduiraient le niveau de testostérone

Si les chercheurs n'ont pas établi le processus clair de l'impact du stress sur la fertilité, ils suggèrent que le stress pourrait déclencher la libération d'hormones stéroïdes appelés glucocorticoïdes qui réduirait les niveaux de testostérone et la production de spermatozoïdes ».
«Le stress influence la santé, on le sait. Cette recherche suggère que la fertilité des hommes peut également être affectée par ce facteur environnemental » conclut Teresa Janevic, professeur à l'École Rutgers et co-auteur de l'étude.

Les femmes

Selon les spécialistes, c’est le taux d'adrénaline qui serait en cause. Trop important, il diminuerait nos chances de tomber enceinte jusqu'à 12%. Le stress semble affecter l'équilibre hormonal.

Les effets ?

Des règles irrégulières ou absentes, un utérus qui se contracte au point d'inhiber le mouvement des ovules. Alors inutile de nous mettre une pression inutile, voire néfaste. C'est vrai que cela n'est pas facile surtout quand les parents ou beaux-parents y vont de leurs remarques et petits conseils, ça n’arrange pas les choses. Dans votre belle-famille, tout le monde est déjà parents et on n’attend que vous. Chaque rencontre familiale tourne vite au débat sur la nécessité pour votre couple de fonder une famille.
On vous conseille d’aller voir un médecin spécialiste de la fertilité ou encore on se met à faire des diagnostics sur votre aptitude à faire un bébé. Toute cette pression fait que vous avez du mal à vous relaxer au moment de passer à l’acte. Vous ne pensez qu’à féconder au lieu de profiter d’un vrai moment de plaisir et de bonheur.

Le stress peut aussi avoir un impact sur les relations sexuelles. Après quelques mois à essayer de concevoir un enfant, faire l'amour se transforme souvent en planification de bébé,

Les hauts et les bas émotionnels liés à la conception d'un enfant peuvent en effet dissocier romance et intimité de l'acte sexuel.

Entretenez la flamme.

Essayez d'accorder la priorité aux relations sexuelles, sans focaliser sur la conception, en prévoyant notamment des soirées romantiques.

Une sexualité régulière. C'est presque banal, mais pour faire un bébé, il faut faire l'amour. Autour de la période d' ovulation, c'est-à-dire entre le 10e et le 20e jour selon les femmes, l'idéal serait de faire l'amour tous les deux jours. Prendre le temps des câlins. Plus on fait l'amour, plus on a de chances de tomber enceinte : paradoxalement, cette évidence est parfois difficile à appliquer. Fatigue, stress, angoisse, déception... Le quotidien est truffé d'ennemis de la libido. Il n'est d'ailleurs pas rare qu'une baisse du désir ou qu'un trouble de l'érection soit à l'origine d'une difficulté à concevoir un bébé. Alors, accordez-vous vraiment du temps, pour vous deux.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer vos chances de tomber enceinte.



Eviter l'alcool et le tabac

Je vous conseil aussi vivement d’arrêter de consommer de l'alcool et le tabac car plus la consommation d'alcool et de tabac est élevée, plus la qualité du sperme est en baisse.

Pour les femmes

Plusieurs études ont montrés que le tabac allongeait le délai de conception et diminuait la réserve ovarienne.

Le tabac serait responsable d'une diminution de la fertilité de l'ordre de 10 à 20%, en fonction du nombre de cigarettes fumées par jour

pour les hommes

Le tabac a également une forte répercussion sur la fertilité masculine.

En plus d'allonger le délai de conception, il réduirait la quantité et la qualité des spermatozoïdes.



Moments intimes

La fréquence des rapports est un facteur important influençant la fertilité.

Etant donné que la durée moyenne de survie des spermatozoïdes est estimée à 72 heures, il est conseillé aux couples désirant procréer, d'avoir des rapports sexuels tous les 2 ou 3 jours en période d'ovulation.

Saviez vous aussi que garder les jambes en l'air après un rapport permet aux spermatozoïdes de trouver leurs chemin plus facilement?

Et que Rester allongé après un rapport au moins 20 minutes avec un coussin en dessous des fesses peu aider?



Une alimentation équilibrée



Vous souhaitez tomber enceinte? mettez toutes les chances de votre côté avec une alimentation adaptée pour madame comme pour monsieur, voici des conseils pour consommer des aliments favorisant la fertilité.

Les toxines jouent un rôle néfaste sur la reproduction. Il est donc important de les éliminer. Comment? En consommant des anti-oxydants naturels: vitamines, minéraux, zinc, bétacarotène, polyphénols, etc.

Les anti-oxydants augmentent la motilité et la concentration des spermatozoïdes. Sachez que des études ont montré que les femmes dont les partenaires consomment des antioxydants naturels ont plus de chance de tomber enceinte.

Vous les trouverez :

Dans les fruits et les légumes! Les fruits rouges sont particulièrement conseillés. Les légumes verts à feuilles peuvent être consommés sans modération (s'ils ne sont pas cuisinés avec force graisses): brocolis, artichauts, épinards cuits…

Enfin, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les abats et la viande rouge sont également nécessaires pour l'apport en zinc et en sélénium.

Pensez aussi aux amandes et noisettes, à la carotte, aux abricots, au melon, et à la mangue!

Et si vous mettiez toutes les chances de votre côté avec une alimentation adaptée voici mes conseils pour favorisé la fertilité.

consommer des anti-oxydants naturels: vitamines, minéraux, zinc, bétacarotène, polyphénols, etc.

Les anti-oxydants augmentent la motilité et la concentration des spermatozoïdes.

Consommez des oméga-3

Les oméga-3 sont utiles à la production des hormones. Or les hormones ont notamment pour effet d'augmenter l'apport de sang dans l'utérus et donc les chances de tomber enceinte. Chez les hommes, les oméga-3 vont aussi améliorer la qualité du sperme.

Préparez-vous du poisson gras (maquereau, anchois, sardines, saumon, etc.), des fruits de mer ou des œufs !

Privilégiez les huiles riches en oméga-3 (huile d'olive, de colza, de noix ou de lin).

Consommez du calcium

Le calcium est essentiel pour l’équilibre de nos hormones sexuelles. Abandonnez le régime yaourt à 0 % ! Consommez un à deux produits laitiers entiers par jour : lait entier, fromage blanc, petits suisses, yaourts non allégés…

Le surpoids ou la maigreur excessive réduisent vos chances de tomber enceinte. Essayez d'avoir un poids stable et manger equilibrés

Aprés vous avoir présenter quelque methodes qui peuvent vous aider je vais maintenant vous dire des remèdes totalement naturel avec seulement quelques produits que vous trouverez facilement.

Voici maintenant les 7 façons pour tomber enceinte naturellement

À essayer sans plus attendre

1-La Lavande



Il y a des solutions buvables qui consiste à ingérer matin et soir au 1er jours et au dernier jours des règles. Cela permet de nettoyer les trompes pour faciliter la venu de bébé.

Pour ce faire: mettre à ébullition un verre d'eau et ajouter un demi sucre et deux cuillères à soupe de lavandes sèches.

2-le gingembre



Une cuillère de gingembre en poudre mélangé à de l'huile d'olive ou du miel. Mélanger bien et faire une boule de la taille d'un pois chiche. A prendre comme un comprimé, tôt le matin avec du lait, à partir du 4ème jours du cycle jusqu'au 10 jours.

Les bienfaits du gingembre:

Contre la nausée

Parce qu'il contient des gingérols (composés actifs qui agissent sur la muqueuse de l'estomac), le gingembre peut aider à prévenir et à stopper les nausées et les vomissements! Ces effets ont été démontrés chez les personnes malades en voyage et les femmes enceintes, dans les suites d'interventions chirurgicales et en cas de chimiothérapie.

Anti-inflamatoire naturelle

Rhumatismes, maux de tête… Le gingembre est un précieux allié pour soulager les inflammations et les douleurs! Pourquoi? "Parce

qu’il empêche la production des prostaglandines, hormones précurseurs des mécanismes inflammatoires"

Donne de l'énergie:

Riche en vitamines C, D et B, en sels minéraux (potassium…) et en oligo-éléments (calcium, magnésium, cuivre, zinc) le gingembre est un puissant tonifiant naturel!

Contre la constipation:

Parce qu’elle dispose de propriétés légèrement laxatif, l’huile essentielle de gingembre peut aider à lutter contre la constipation!

Bon pour le coeur:

"Le gingembre a des propriétés anticoagulantes et constitue un antiagrégant plaquettaire, ce qui permet d’entretenir une bonne circulation sanguine", explique le Dr Odile Morant, médecin phytothérapeute. Ces bienfaits ont été soulignés par des chercheurs américains en 2000. Par ailleurs, selon une étude réalisée sur des animaux en 2006, l’ajout de gingembre à l’alimentation diminuerait le taux de cholestérol.

Contre le diabète:

Selon une étude réalisée en 2006 sur des rats, le gingembre pourrait aider à soigner le diabète. Les chercheurs ont en effet démontrés qu’en intégrant un extrait de gingembre au régime alimentaire de rats diabétiques, cela pouvait diminuer leur taux sanguin de glucose et de triglycérides. Des études plus poussées sont cependant nécessaires pour déterminer la nature de cet effet et les effets du gingembre sur le diabète humain.

Facilite la digestion:

Le gingembre peut rendre la digestion plus rapide et légère ! Comme l’explique le Dr Odile Morant, médecin phytothérapeute : "Plusieurs de ses principes actifs agissent sur l’estomac et l’intestin, en régulant l'activité des muqueuses". De plus, selon une étude indienne menée sur des animaux, le gingembre stimulerait la

sécrétion des sucs digestifs et de différents enzymes facilitant la digestion.

3-Le Nigelle



Un remède miracle de la graine de nigelle.

La graine de nigelle contient de nombreux minéraux et des élément actifs tels que le fer le phosphore le phosphates et carotène: cela renforce les hormones sexuelles .

Prendre une petite cuillère d'huile de nigelle à mélanger à une infusion d'anis sucrée au miel.

Prendre une fois par jour pendant 40 jours.

Le nigelle a aussi d'autres vertu

Voici les Principaux bienfaits de l'huile de Nigelle

- Redonner de l'énergie
- Renforcer le système immunitaire en stimulant la production d'hormones (régulatrices de l'immunité)
- Améliorer les fonctions digestives (fortifier la flore intestinale), tout en réduisant considérablement le nombre de bactéries nuisibles et les troubles digestifs (douleurs gastriques et intestinales, flatulences...)
- Relaxer les bronches et neutraliser les réactions allergiques (allergies à la poussière, aux pollens, l’asthme...)
- Assainir la peau et agir sur certaines dermatoses comme l'eczéma atopique ou le psoriasis, et sur l’acné
- Apaiser les brûlures, les gerçures et les coups de soleil
- Préserver des virus et prévenir des refroidissements, bronchites, affections grippales, rhume des foins...
- Réduire le taux de glucose présent dans le sang
- Equilibrer la tension artérielle (hypertension)
- Protéger des problèmes cardio-vasculaires
- Faciliter la respiration, stimulant ainsi l'oxygénation du cerveau

4-Technique des ventouses



La technique de la ventouse est une médecine orientale qui consiste à extraire le sang de l'épiderme à l'aide de ventouse.

Les bienfaits de la technique de la ventouse

La technique de la ventouse, est une méthode thérapeutique qui consiste à réaliser des incisions épidermiques superficielles à des points bien précis du corps humain et à y appliquer des ventouses afin d'aspirer le mauvais sang par l'intermédiaire d'une technique faisant le vide, facilitant ainsi l'évacuation du mauvais sang.

-On la pratiquera au niveau des ovaires (femmes)/pubis (hommes) pour les blocages d'enfantement/stérilité inexpliquée/régles et enfantement douloureux/impuissance...

« Selon l'OMS, les maladies traitées par la technique de la ventouse sont : l'asthme, l'eczéma, l'acné, le diabète, les colopathies, l'hypertension artérielle, les prostatites, l'impuissance, la stérilité, les hemorroïdes, les rhumatismes, la sciatique, les lombalgies, les deficiences immunologiques, l'obesité, les patologies hepatiques en général, les inflammations aigues du rein et de la vessie, les douleurs dentaires chronologiques et recidiventes, les douleurs nerveuses, l'epilepsie, l'hemiplegie, les cephalées chroniques et migraines, les cancers, l'hemophilie, le sevrage tabagique. »

L'avantage de la technique de la ventouse est qu'elle ne créé pas d'effet secondaire.

5-Le Safran



Le safran à comme vertus de Nettoyer l’utérus lors des règles.

Infuser 1 cuillère à soupe de safran (crocus sativa) pour 1 litre d’eau bouillante environ 5 minutes jusqu’à l’obtention d’une eau marron .

Puis boire l’infusion chaque mois , du 1er jours au 4èmes jours des règles (le gout n'est pas terribles du coup, vous pouvez l'aromatiser avec de la camomille , du miel , de l'anis....)

6-Le Fenugrec

LA PLANTE



LA GRAINE ET L'HUILE



Compositions du fenugrec :

Le fenugrec est une épice très riche qui contient du phosphore, du fer, du soufre, de l’acide nicotinique, des alcaloïdes, saponines (à l’origine de ses propriétés stimulantes de l’appétit), flavonoïdes, glucides, vitamines A,B1,C, magnésium, calcium, lécithine, protéines (30 %), des saponines stéroïdes , qui contribuent à la synthèse du cholestérol et des hormones sexuelles) et sa haute teneur en fibres (50 %) .

Pressées, les graines de fenugrec produisent une huile de table riche en acides gras oméga-3 (20 à 30 % des acides gras présents) et en vitamine E. cette plantes a d'autres vertus t'elle que prise en charge du diabète l’excès de cholestérol. contre la chute des cheveux.stimuler l’appétit, soulager les troubles digestifs et respiratoires, et redonner de l’énergie aux convalescents et aux personnes déprimées ect...

Fenugrec mélangée avec le miel

avec ce mélange faire trois ovules et les mettre au congélateur

Pour celles qui ont un cycle de 28 jours, le soir:

le 12e jours mettre une ovule dans votre vagin et boire une tasse de tisane de lavande

13e jours à reproduire

14e jours à reproduire

15e jour boire une tasse de tisane et mettre une autre tasse entre vos jambes position debout ou assise, attention a ne pas vous bruler les filles!! la vapeur pénètre dans votre utérus.

7-Graine de courges (pour les hommes)



La baisse de fertilité chez les hommes est de plus en plus fréquente, elle est principalement due à une combinaison de facteurs nocifs de l'extérieur mais aussi de l'intérieur. Nous savons que l'alimentation impacte considérablement sur la qualité du sperme masculin, carences ou excès ont des effets très négatifs sur la quantité et la qualité des spermatozoïdes

Les glandes sexuelles ont besoin de tonifiants et les aliments riches en acides gras ont des effets très positifs sur la qualité des spermatozoïdes. Raison pour laquelle, la graine de courge naturellement riche en zinc, en acides et à sa haute concentration en oligoéléments et en substances végétales antioxydantes est fortement conseillée aux hommes désireux d'avoir un enfant.

C'est une graine très nourrissante et énergisante, elle permet également de booster la libido chez l'homme.

J'espere que vous avez fait bonne lecture et que mon guide pratique vous a donner confiance en vous.



